



### ***Mein Anti-Stress-Vertrag***

*Autor: Thomas Prünke*

*14,3 x 21,5 cm, 240 Seiten,*

*Ueberreuter, € 19,95/sFr 24,30*

*ISBN:978-3-8000-7562-1*

In einem Streit gelassen bleiben, in schwierigen Situationen den Überblick behalten, die richtigen Entscheidungen treffen und für das eigene Wohlbefinden sorgen: Nicht immer einfach, aber leicht zu lernen. Mit viel Humor und alltags-tauglichen Tipps und Tricks zeigt Thomas Prünke, wie Sie private und berufliche Stressfaktoren erkennen, wirkungsvoll abbauen und sich neue Ressourcen aufbauen. Und mit Ihrem persönlichen Anti-Stress-Vertrag sorgen Sie dafür, dass Sie nie wieder ein Anti-Stress-Buch brauchen!